

Barbara Ostafińska-Molik, Ewa Wysocka\*

- Radzenie sobie w sytuacjach trudnych jako kategoria różnicująca funkcjonowanie młodzieży prawidłowo i wadliwie przystosowanej społecznie – analiza teoretyczna
- Coping in difficult situations as the category diversifying functioning of young people correctly and defectively socially adapted – theoretical analysis

**STRESZCZENIE:** artykuł jest próbą analizy zjawiska niedostosowania społecznego, ujawniającego się w młodym pokoleniu, w perspektywie strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Autorki wychodzą z założenia, że sytuacja życiowa młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym stanowi źródło doświadczanych frustracji związanych z kryzysem rozwojowym oraz niekorzystną sytuacją społeczno-kulturową i środowiskową. Dokonują analizy sytuacji trudnych w różnych ujęciach (Tadeusza Tomaszewskiego, Marii Tyszkowej, Kurta Lewina, Danuty Boreckiej-Biernat), które w sposób szczególnie silny dotyczą tę grupę młodzieży, a także przeprowadzają analizę strategii radzenia sobie dostępnych i specyficznych, a także wykorzystywanych przez młodzież z zaburzeniami adaptacyjnymi. Stawiają wniosek – oparty na założeniach teoretycznych i wybranych egzemplifikacjach empirycznych – o destrukcyjnym charakterze wykorzystywanych przez młodzież niedostosowaną społecznie strategii radzenia sobie (strategie redukcji negatywnych emocji, unikanie sytuacji trudnych). Wiążą ten fakt z ich funkcjonalnością w stosunku do radzenia sobie ze względu na niedostępność konstruktywnego, zadaniowego radzenia sobie. Analizy oparte są na klasycznych psychologicznych koncepcjach radzenia sobie, m.in. Normana Endlera i Jamesa Parkera, Richarda Lazarusa i Susan Folkman, Rudolfa Moosa

---

\* Dr Barbara Ostafińska-Molik, Uniwersytet Jagielloński, dr hab. Ewa Wysocka, Uniwersytet Śląski.

oraz Ireny Heszen-Niejodek, a także socjologicznych koncepcjach m.in. Zygmunta Baumana, Roberta Mertona, Manuela Castellsa.

**SŁOWA KLUCZOWE:** młodzież, niedostosowanie społeczne, sytuacje trudne, style i strategie radzenia sobie.

**ABSTRACT:** the article constitutes the attempt of analysis of the phenomenon of the social maladjustment emerging in the younger generation, in the perspective of the strategy to deal with in difficult situations. Authors assume that the one's situation in life of the young stock at risk of the social maladjustment constitutes the source of experienced frustration associated with the developmental crisis and the social-cultural and environmental disadvantage. They are effecting the situation analysis difficult in different takes (Tadeusz Tomaszewski, Maria Tyszkowa, Kurt Lewin, Danuta Borecka-Biernat) which in the particularly strong way are touching this group of young people upon, and are also conducting the analysis of strategies of dealing with available and peculiar, as well as used by the young stock with adjustment disorders. They are putting the conclusion – based on theoretical assumptions and chosen empirical exemplifications – about the destructiveness of strategies used by the unsuited young stock socially of dealing with (strategies of the reduction in negative emotions, avoiding difficult situations). They are combining this fact with their functionality towards dealing with for oneself, on account of the unavailability of constructive, sentence advising. Analyses are leaning on classic psychological concepts of advising for oneself, among others Norman Endler and James Parker, Richard Lazarus and Susan Folkman, Rudolf Moos and Irena Heszen-Niejodek, as well as sociological concepts among others of Zygmunt Bauman, Robert Merton, Manuel Castells.

**KEY WORDS:** young people, the social maladjustment, difficult situations, styles and strategies of coping with.

## ■ Wprowadzenie

Projekt „Drogowskaz życiowy” jest przykładem realizacji w praktyce założeń koncepcji twórczej resocjalizacji, opartej w swej istocie na zmianie przekonań dotyczących własnej osoby (tożsamości), co może determinować zmianę w sposobach radzenia sobie z problemami rozwojowymi (tożsamościowymi) i wykreowanymi społecznie (zachowania nieprzystosowane przestają być funkcjonalne). Coraz częściej bowiem wskazuje się, że nieprzystosowanie społeczne można ujmować w sposób funkcjonalny, a więc analizując je w kategoriach radzenia sobie. Ujęcie to można wywieść zarówno z koncepcji resocjalizacji pozytywnej (i twórczej), jak i *salutogenezy* czy koncepcji *resilience*. Wszystkie one ulokowane są w nurcie poznawczym opisującym osobowość jako system przekonań warunkujących funkcjonowanie człowieka i zaburzenia w jego funkcjonowaniu, a co za tym idzie – zdolność do radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Można wyjściowo przyjąć, że rozwój człowieka – w myśl założeń psychologii rozwoju opisujących rozwój jako cykl kryzysów – to pokonywanie sytuacji trudnych (kryzysowych), przy czym młodzież prawidłowo i wadliwie przystosowaną różnicuje zakres sytuacji trudnych, które w ciągu życia mogą zaburzać jej rozwój. Biorąc pod uwagę stwierdzone w wielu opracowaniach jakościowe zróżnicowanie sytuacji życiowej młodych ludzi narażonych na zachowania nieprzystosowawcze i prawidłowo funkcjonującej, zakładamy wyjściowo, że młodzież prawidłowo przystosowana musi pokonać głównie rozwojowo ewokowane sytuacje trudne (kryzysy rozwojowe specyficzne dla danego etapu rozwoju), zaś młodzież przejawiająca zachowania nieprzystosowane dodatkowo musi pokonywać wiele sytuacji trudnych, które ewokowane są jednocześnie przez naturalne rozwojowo kryzysy, ale też przez niekorzystną sytuację życiową determinowaną uwarunkowaniami środowiskowymi (np. rodzinnymi, szkolnymi, rówieśniczymi). Wynika stąd, że sytuacja osób niedostosowanych społecznie jest „podwójnie trudna”, bowiem młodzież ta musi sobie radzić z naturalnym kryzysem rozwojowym, do tego w warunkach środowiskowych zwykle utrudniających jego pokonywanie (brak wsparcia i stymulacji rozwojowej).

Artykuł ma na celu dokonanie teoretycznej egzemplifikacji tezy o zróżnicowaniu w zakresie strategii radzenia sobie właściwych dla osób prawidłowo przystosowanych i nieprzystosowanych społecznie. Zakładamy bowiem, że młodzież prawidłowo i wadliwie przystosowaną różnicuje zakres doświadczanych sytuacji frustracyjnych, które mogą decydować o zakłóceniach w procesie radzenia sobie (konstruktywnym vs. destrukcyjnym).

#### ■ Sytuacje trudne jako źródło zachowań dezadaptacyjnych

Sytuację kryzysu ewokują problemy, których jednostka nie potrafi rozwiązać. Można ją zatem ująć w kategoriach sytuacji trudnej, w której zadania rozwojowe przekraczają możliwości ich wykonania. Konfrontacja z wymaganiami środowiska stawianymi rozwijającej się jednostce może być źródłem problemów wynikających z niedopasowania tych wymagań do zasobów, jakimi dana jednostka dysponuje (wiedza, zdolności intelektualne i interpersonalne, poczucie własnej wartości, przekonania, preferencje) lub jej oczekiwań i potrzeb. Sytuacje trudne odnoszą się więc do czynności, które jednostka wykonuje w ramach regulacji swego stosunku z otoczeniem, a ich istota wynika z niedostosowania możliwości jednostki

do wartości cenionych przez nią, do realizacji których dąży<sup>1</sup>. W rezultacie tego następują zmiany w zachowaniu jednostki polegające na reorganizacji lub dezorganizacji czynności ukierunkowanych na realizację zakładanego celu. Dojść może bowiem do zakłócenia działania mechanizmu regulacji zachowania, co jest potencjalnym czynnikiem zaburzeń.

Sytuacja trudna posiada trzy istotne cechy: zakłóca przebieg i strukturę czynności ukierunkowanych na cel, stanowi zagrożenie dla realizacji ważnych i cenionych przez jednostkę wartości, wywołuje przykre przeżycia i napięcia emocjonalne.

Sytuacje trudne – mogące prowadzić do pojawiania się zaburzeń przystosowawczych – są różnorodne. Tadeusz Tomaszewski<sup>2</sup> wyróżnia trudności obiektywne, których przyczyny lokowane są w cechach zadań lub w warunkach, w jakich zadania te są wykonywane oraz subiektywne, których źródła tkwią we właściwościach jednostki, przy czym zakłada, iż pozostają one w ścisłym związku. Jakościowo jednak sprowadza je do pięciu klas: deprywacji, przeciążenia, utrudnienia, konfliktu i zagrożenia.

**Sytuacja deprywacji** wiąże się z brakiem potrzebnych do normalnego życia zasobów (sytuacje deprywacji stymulacyjnej, emocjonalnej, poznawczej, czynnościowej), utrudniających zaspokojenie potrzeb jednostki, a mogących mieć charakter doraźny lub chroniczny.

**Sytuacja przeciążenia** stanowi doświadczenie na granicy możliwości fizycznych, intelektualno-poznawczych lub emocjonalnych, przekraczających możliwości rozwojowe jednostki, a dotyczy realizacji zadań wymagających wysiłku w dłuższym czasie, powodując obniżenie poziomu wykonania zadania, zmęczenie, zniechęcenie lub wyczerpanie.

**Sytuacja utrudnienia** wiąże się z pojawieniem się w toku czynności elementów zbędnych, lub z brakiem elementów potrzebnych do ich wykonania, co dezorganizuje czynności orientacyjne, decyzyjne i wykonawcze (np. trudności informacyjne – brak informacji, społeczne – zakazy, nakazy, standardy społeczno-kulturowe, moralne – etyka, dekalog, psychologiczno-społeczne – wymagania otoczenia, presja czasu).

---

<sup>1</sup> Por. D. Borecka-Biernat, *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych. Psychospołeczne uwarunkowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2006, s. 14; D. Borecka-Biernat, *Kwestionariusz radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych*, „Przegląd Psychologiczny” 2003, 1(46), s. 9–36.

<sup>2</sup> T. Tomaszewski, *Człowiek i otoczenie*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1982, s. 13–36.

**Sytuacje konfliktowe** charakteryzują się występowaniem przeciwnych sił fizycznych lub nacisków społecznych, moralnych i światopoglądowych w polu aktywności jednostki. Konflikty, których doświadcza jednostka, mogą mieć także różny charakter, gdyż w każdym człowieku występuje zawsze wiele różnych motywów, które działają jednocześnie w określonym momencie, zaś cele, które jednostka pragnie realizować, mogą pozostawać ze sobą w sprzeczności bądź wzajemnie się wykluczać albo też konflikt może powstać na podłożu wyboru różnych sposobów osiągnięcia tego samego celu. Występujące w życiu jednostki konflikty można sprowadzić do trzech podstawowych o charakterze alternatyw: a) konflikt typu „dążenie – dążenie” (*approach – approach*) – między dwoma atrakcyjnymi celami, b) konflikt typu „unikanie – unikanie” (*avoidance – avoidance*) – pomiędzy dwoma negatywnymi celami, c) konflikt typu „dążenie – unikanie” (*approach – avoidance*) – pomiędzy dwoma aspektami jakiegoś celu, który jest z jednej strony pozytywny, zaś z drugiej negatywny. W realnym życiu najczęściej konflikty te mają bardziej złożony charakter<sup>3</sup>.

**Sytuacja zagrożenia** wynika z pojawienia się poczucia zagrożenia dla systemu wartości uznawanych przez jednostkę (życia, zdrowia, własnej wartości i samooceny), mając ogólnie charakter zagrożeń fizycznych, psychologicznych i społecznych.

Specyficzną sytuację trudną stanowi **sytuacja nowa** ze względu na brak doświadczeń w radzeniu sobie z nią. W takim przypadku nie ma wypracowanych schematów reagowania i działania adekwatnych do jej wymagań (brak schematów poznawczych i czynnościowych). Dlatego też sytuacja ta jest niejasna z punktu widzenia oczekiwań społecznych (np. kulturowych) lub środków i metod realizacji zadania, co wiąże się z brakiem wiedzy w tym zakresie.

Wydaje się, że wszystkie ze wskazanych sytuacji trudnych (z wyjątkiem sytuacji nowej) silniej doświadczane są przez osoby zagrożone zachowaniami niedostosowanymi, bowiem charakteryzują one środowisko wychowawcze osób zagrożonych rozwojowo. Sytuacja deprywacji stymulacyjnej, emocjonalnej, poznawczej, czynnościowej, utrudniającej zaspokojenie potrzeb jednostki, doraźnie lub głównie chronicznie wynika z jakości pierwotnie środowiska rodzinnego, którego braków nie kompensuje środowisko

---

<sup>3</sup> K. Lewin, *Behavior and development as a function of the total situation*, [w:] L. Carmichael (red.), *Manual of child psychology*, John Wiley and Sons, New York 1946, s. 791–844.

szkolne, zaś zastępuje nierzadko zaspokajanie niezbywalnych w tym zakresie potrzeb, jedynie dostępne dla tej młodzieży destrukcyjnie ukierunkowane środowisko rówieśnicze (dewiacyjne grupy nieformalne). Sytuacja przeciążenia stanowi rezultat „wykreowanych” przez deprywację ograniczeń, zaś wiąże się z powszechnie stwierdzaną nieumiejętnością odraczania gratyfikacji, niezdolnością realizacji zadań wymagających wysiłku w dłuższym czasie, wynikającą z wcześniej odnoszonych niepowodzeń w radzeniu sobie. Także sytuacja utrudnienia wydaje się specyficzna dla osób niedostosowanych społecznie ze względu na ograniczony dostęp do zasobów informacyjnych, społecznego wsparcia, naznaczanie społeczne, wymagania otoczenia, którym jednostka nie jest w stanie sprostać ze względu na ograniczone zasoby. Ewokuje to z pewnością wiele sytuacji konfliktowych w obszarze relacji interpersonalnych (wynikają one głównie z naznaczenia społecznego) i realizacji wartości uznawanych, ale zwykle niemożliwych do realizacji w sposób określony społecznymi wymaganiami (działania pozanormatywne). Ludzie bowiem dążą do realizacji tych samych wartości, będących pochodną naturalnych i niezbywalnych potrzeb, ale realizują je w różny sposób: normatywny lub pozanormatywny (E. Sutherland<sup>4</sup>). Jednostki niedostosowane społecznie z pewnością doświadczają konfliktu na podłożu wyboru różnych sposobów osiągania celu, wybierając zwykle możliwą dla nich drogę destruktywną, w obliczu zablokowania innych możliwości. Wskazuje to jednocześnie podkreślaną w koncepcji *resilience* funkcjonalność zachowań nieprzystosowawczych<sup>5</sup>. Zachowania niedostosowane mogą zatem wynikać z sytuacji zagrożenia dla systemu wartości uznawanych (życia, zdrowia, własnej wartości i samooceny), których realizacja jest utrudniona.

Najbardziej użyteczna w perspektywie zainteresowań autorek tego opracowania wydaje się klasyfikacja sytuacji trudnych Marii Tyszkowej<sup>6</sup>, obejmująca trzy ich rodzaje: a) *trudne sytuacje życiowe* (egzystencjalne) – zagrożone w nich są podstawowe wartości uznawane przez jednostkę;

---

<sup>4</sup> Za: A. Siemaszko, *Granice tolerancji. O teoriach zachowań dewiacyjnych*, PWN, Warszawa 1993.

<sup>5</sup> R. Opora, *Ewolucja niedostosowania społecznego jako rezultat zmian w zakresie odporności psychicznej i zniekształceń poznawczych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2009; R. Opora, *Nieletni niedostosowani społecznie, lecz odporni psychicznie*, [w:] W. Junik (red.), *Resilience. Teoria – badania – praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2011, s. 29–43.

<sup>6</sup> M. Tyszkowa, *Funkcjonowanie dzieci w sytuacjach trudnych*, „Oświata i Wychowanie” 1979, nr 6, s. 210–217.

b) *trudne sytuacje zadaniowe* – gdzie wymagania stawiane jednostce przekraczają jej aktualne możliwości działania; c) *trudne sytuacje interakcji społecznych* – w których przez działanie innych ludzi zagrożone są wartości i dążenia podmiotu. Można założyć, że wszystkie z nich doświadczane są przez młode pokolenie, ale osoby zagrożone niedostosowaniem mają w tym zakresie znacznie większe trudności, ze względu na ich specyficzną sytuację życiową i wpływy środowiska, które ograniczają możliwości konstruktywnego radzenia sobie. Młody człowiek staje przed nowymi zadaniami żywymi (kreowanie własnej tożsamości, znalezienie swego miejsca w świecie), wyznaczanymi rozwojowo, których realizacja jest trudna także z tego powodu, że nie zawsze jest wspierany w pokonywaniu doświadczanych trudności przez pokolenie dorosłych wychowawców, zaś bardzo często ograniczany przez ich działania typu „zakaz i nakaz”, co zaburza jego indywidualną kreację. Doświadczane trudności związane są zatem głównie z sytuacjami społecznymi (zachowania innych ludzi), zaś wiążą się z ekspozycją społeczną i współdziałaniem (niepartnerski stosunek dorosłych wychowawców wobec młodych ludzi), a także wynikają z nacisków społecznych (narzucanie reguł działania, ferowanie zakazów i nakazów), stanowiących utrudnienia dla procesu „stawiania się”<sup>7</sup>. Stanowi to podłoże konfliktów interpersonalnych (zewnętrznych), ale przejawiających się w doświadczanych napięciach emocjonalnych (konflikt wewnętrzny, intrapsychiczny). Napięcia te redukowane są przez reakcje skierowane na zewnątrz (agresja) lub są wewnętrznie kumulowane (autoagresja, zaburzenia nerwicowe), co stanowi o możliwości ich utrwalenia się, stając się trwałą charakterystyką jednostek ich doświadczających, spójną z głównymi zaburzeniami adaptacyjnymi (eksternalizacyjnymi i internalizacyjnymi).

#### ■ Strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych jako konstrukt teoretyczny

Radzenie sobie w sytuacji trudnej to różne czynności poznawcze i zachowania, których celem jest rozwiązanie sytuacji problemowej i łagodzenie przykrych stanów emocjonalnych, wynikających z jej doświadczania<sup>8</sup>. Są

---

<sup>7</sup> D. Borecka-Biernat, *Strategie...*, s. 33–42; por. też, *Kwestionariusz...*

<sup>8</sup> K. Kosińska-Dec, I. Jelonkiewicz, *Sposoby radzenia sobie przez rodziców z zaburzeniami emocjonalnymi i chorobą somatyczną dziecka*, „Psychologia Wychowawcza” 1995, nr 4, s. 337–349.



to „stałe zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez daną osobę jako obciążające lub przekraczające jej możliwości”<sup>9</sup>. Danuta Borecka-Biernat<sup>10</sup> definiuje radzenie sobie jako „procesy psychiczne i zachowania wywołane sytuacją trudną i ukierunkowane na zmianę własnej sytuacji na lepszą przez zmianę własnego zaburzonego przez sytuację trudną działania (skoncentrowanie się na sobie) lub przez zmianę zagrażającego otoczenia albo regulację emocji (samouspokojenie)”. Radzenie sobie pełni tutaj dwie funkcje – *instrumentalną* (rozwiązywanie problemów przez zmianę własnego zachowania lub zmianę otoczenia) i *emocjonalną* (rozładowanie napięcia w celu mobilizacji do działania)<sup>11</sup>. Założyć można – niebezpiecznie – że młodzież o prawidłowej i wadliwej adaptacji społecznej w inny sposób radzi sobie z problemami, których doświadcza, nie ze względu na różnicę potencjałów, ale różne zasoby środowiskowe, ograniczające konstruktywne radzenie sobie. Funkcje radzenia sobie pozostają te same, ale jego sposoby (strategie) mogą być tu odmienne.

Wychodząc natomiast z założenia, że ludzie różnie reagują na sytuacje trudne, jednak w sposób względnie przewidywalny, radzenie sobie można analizować w różnych ujęciach: (a) **predyspozycyjnym** (styl działania w sytuacjach trudnych), w którym zakłada się, że każda jednostka wypracowuje na podstawie własnych doświadczeń, indywidualny i względnie stały styl radzenia sobie w sytuacjach problemowych, czyli typowy dla danej jednostki sposób zachowania się w różnych sytuacjach<sup>12</sup> lub indywidualna dyspozycja warunkująca rodzaj zachowania się w sytuacjach trudnych, co wyznacza występowanie różnic indywidualnych w tym zakresie, jednak nie decyduje o stałości zachowania w różnych sytuacjach trudnych, gdyż człowiek może zmieniać swój styl działania zależnie od wymagań danej sytuacji<sup>13</sup>; (b) **strategicznym** (różne czynności podejmowane w konkretnej sytuacji); pojedyncze sposoby radzenia sobie z trudnościami, sta-

---

<sup>9</sup> R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, Springer Verlag, New York 1984, s. 141.

<sup>10</sup> D. Borecka-Biernat, *Strategie...*, s. 33–44.

<sup>11</sup> R.S. Lazarus, *Psychological stress and the coping process*, McGraw-Hill Book Company, New York 1966; R.S. Lazarus, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne” 1986, nr 3–4, s. 2–40.

<sup>12</sup> N.S. Endler, J.D.A. Parker, *The multidimensional assessment of coping: a critical evaluation*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1990, nr 58, s. 844–854.

<sup>13</sup> D. Borecka-Biernat, *Strategie...*, s. 45; por. też, Kwestionariusz...



nowiące elementarne składniki stylu i procesu radzenia sobie; zbiór sposobów zachowania aktywowanych w procesie radzenia sobie w konkretnej sytuacji stresowej<sup>14</sup>; są to nieświadome i automatycznie włączające się mechanizmy obronne osobowości i procesy fizjologiczne organizmu (mobilizacja hormonalna), ale też świadomie podejmowane działania, będące poznawczą i behawioralną reakcją na doświadczane trudności, podejmowaną w konkretnej sytuacji w celu redukcji napięcia emocjonalnego, rozwiązania problemu<sup>15</sup>, lub opanowania i redukcji stresujących warunków<sup>16</sup>; (c) **procesualnym**, dynamicznym, relacyjnym (ciąg czynności podejmowanych zależnie od sytuacji i zasobów podmiotowych); są to działania podejmowane przez jednostkę w konkretnej sytuacji trudnej, stąd radzenie sobie traktowane jest jako proces o specyficznej dynamice, determinowanej interakcją czynników podmiotowych i sytuacyjnych; proces radzenia sobie obejmuje zmieniające się w sposób ciągły wysiłki poznawcze i behawioralne, pozwalające jednostce odpowiednio reagować na pojawiające się wymagania zewnętrzne i wewnętrzne, oceniane przez nią jako obciążające lub przekraczające jej możliwości działania<sup>17</sup>. Można założyć, że predyspozycje, strategie i proces radzenia sobie inaczej przebiega u osób zaburzonych i niezaburzonych, głównie ze względu na różne doświadczenia w tym zakresie, stąd także potencjalne utrwalenie destrukcyjnych sposobów radzenia sobie.

Klasyfikacje strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych są różne, zaś dokonywane są bądź na podstawie określonych założeń teoretycznych (typologia teoretyczna), bądź mają źródło empiryczne (typologia czynnikowa). Nie wypracowano jednak wspólnych zasad klasyfikacji strategii radzenia sobie ani na gruncie psychologii<sup>18</sup>, ani też ogólnie w naukach społecznych. Jest to uzasadnione odmiennymi kryteriami odniesienia stosowanymi

---

<sup>14</sup> I. Heszen-Niejodek, *Stres psychologiczny*, [w:] W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia psychologii*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1998, s. 870.

<sup>15</sup> I. Heszen-Niejodek, *Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje*, „Czasopismo Psychologiczne” 1997, nr 1(3), s. 7–22; I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

<sup>16</sup> N. Vercruysee, L. Chandler, *Coping strategies user by adolescents in dealing with family relocation overseas*, „Journal of Adolescence” 1992, nr 15, s. 67–82.

<sup>17</sup> R.S. Lazarus, S. Folkman, dz. cyt., s. 141–142; por. D. Borecka-Biernat, *Strategie...*, s. 46; por. D. Borecka-Biernat, *Kwestionariusz...*

<sup>18</sup> D. Borecka-Biernat, *Strategie...*s. 47.

mi w ich kategoryzacji i odmiennymi funkcjami, jakie strategie te pełnią w życiu społecznym (socjologia) lub indywidualnym (psychologia). Wskażemy jedynie wybrane koncepcje strategii radzenia sobie wypracowane na gruncie socjologii i psychologii, z odniesieniem do kategorii przystosowania i nieprzystosowania.

Zygmunt Bauman<sup>19</sup> wskazuje dwie, wykształcone w toku rozwoju społecznego, strategie radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi (związanymi z absurdalną „kruchością”, „znikomością” i przemijalnością ludzkiego istnienia): (a) *strategię zbiorową* polegającą na odwoływaniu się *bytów większych ode mnie*, które mają szansę przetrwać, nadając sens życiu jednostki (poświęcenie dla sprawy, zaangażowanie dla dobra ogółu, odniesienie do sfery transcendentnej), co nie daje jednak możliwości nadania indywidualnego sensu i przetrwania konkretnej jednostce; (b) *strategię indywidualną* związaną z tworzeniem dzieł, które mogą pozostać w pamięci potomnych, zaś ich przypisanie danej jednostce służy jej przetrwaniu rozumianemu jako „bytowanie w przyszłości”, co nadaje sens życiu ludzkiemu „tu i teraz”.

Strategie te nie są jednak powszechnie dostępne, wymagają bowiem albo ukształtowania się osobowości altruistycznej, albo posiadania specjalnych zdolności, pozwalających tworzyć dzieła, mogące zapisać się w pamięci potomnych, służąc pośrednio przetrwaniu twórcy. W życiu jednostki potrzebne są zatem strategie radzenia sobie dostępne dla wszystkich. Założyć można, że dostęp do wskazanych przez Baumana strategii radzenia sobie, egzemplifikujących pokonywanie sytuacji egzystencjalnie trudnych, jest ograniczony w przypadku osób zaburzonych, których zasoby dyspozycyjne i środowiskowe są zdecydowanie mniejsze ze względu na brak stymulacji w rozwoju naturalnych potencjałów ze strony środowiska społecznego.

Robert K. Merton<sup>20</sup>, wskazując techniki adaptacji do sytuacji trudnych (strukturalnie wyznaczanych), także odnosi się pośrednio do strategii radzenia sobie. Konformizm i bunt jako skrajne formy przystosowania egzemplifikują czyste formy adaptacji i dezadaptacji do warunków danych jednostce. Poprzez internalizację powszechnie przyjętych wartości i wzorów osobowych konformizm służy jednak zachowaniu ciągłości i trwałości ładu społecznego. Bunt natomiast służy zmianie, instytucjonalizacji no-

---

<sup>19</sup> Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2000, s. 256–259.

<sup>20</sup> R.K. Merton, *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*, PWN, Warszawa 1982.

wych celów i metod, indywidualnej kreacji, uzasadniającej osobiste znaczenie w świecie<sup>21</sup>.

Inne mechanizmy adaptacji: rytualizm (ograniczenie rozwoju przez redukcję aspiracji), innowacja (realizacja siebie przez stosowanie nieuprawnionych środków, odrzucenie norm zachowania wyznaczonych społecznie) i wycofanie (rezygnacja z autokreacji, zachowania ucieczkowe) wyznaczają w różny sposób destrukcyjność w zakresie własnej autokreacji, dokonującej się bezpośrednio przez deprecjację siebie (zablokowanie indywidualnej autokreacji przez wycofanie lub rytualizm) lub pośrednio ograniczając możliwości rozwojowe przez narażenie się na sankcje społeczne, podejmowane w obronie ładu społecznego (np. przez innowację). Merton bezpośrednio wskazuje na dewiacyjność adaptacyjną warunkowaną strukturalnie, co wpisuje się w charakterystykę społeczną i środowiskową osób zagrożonych niedostosowaniem i niedostosowanymi społecznie.

Manuel Castells<sup>22</sup> wskazuje różne sposoby radzenia sobie, stanowiące podstawę adaptacji: *działania legitymizujące*, polegające na popieraniu dominujących wzorów zachowań i uzasadnianiu prawomocności ich dominacji, *działania związane z oporem*, polegające na stosowaniu strategii przetrwania z propagowaniem i realizowaniem zasad, wzorów i zachowań odmiennych wobec aktualnie dominujących oraz *działania projektujące*, wiążące się redefinicją zastanych zasad, wartości i wzorów oraz tworzeniem nowych, co ma na celu całościową transformację struktury społecznej i zasad jej funkcjonowania. Także i w tej koncepcji możemy odnaleźć potwierdzenie dla kształtowania się odmiennych wzorów zachowań charakterystycznych dla grup uprzywilejowanych lub społecznie marginalizowanych. Ponieważ zachowania konformistyczne (legitymizujące) dla tej drugiej grupy są zwykle niedostępne, muszą one reagować albo oporem, albo uznawać za nieprawomocne działania, które nie przynoszą jej „zysku” (działania delegitymizujące), zaś działania projektujące zwykle są dla niej niedostępne ze względu na brak zasobów i możliwości działań konstruktywnych w trudnej sytuacji życiowej.

W psychologii strategię radzenia sobie analizowane są w sposób akcentujący ich indywidualny charakter, a jednocześnie zakłada się tu ich dostępność dla wszystkich, bowiem każdy człowiek wyposażony jest w więk-

---

<sup>21</sup> Tamże, s. 204; por. Z. Bokszański, *Tożsamości zbiorowe*, PWN, Warszawa 2006, s. 38.

<sup>22</sup> M. Castells, *The power of identity*, Blackwell Publishers, Oxford:1999, s. 8; por. Z. Bokszański, dz. cyt., 2006, s. 39.

szym lub mniejszym stopniu w mechanizmy służące obronie organizmu. Mechanizmy służące eliminacji skutków doświadczanych stresów psychicznych nie zawsze bezpośrednio prowadzą do poprawy funkcjonowania człowieka, ale prawie zawsze zwiększają jego zdolności przystosowawcze przez obniżenie napięcia emocjonalnego. Można założyć, że osoby prawidłowo i wadliwie przystosowane różnicuje funkcja, jaką pełnią strategie radzenia sobie, bowiem zwykle konstruktywne przeorganizowanie sytuacji trudnych jest dla osób społecznie nieuprzywilejowanych ograniczone, zaś bardziej dla nich dostępna jest możliwość emocjonalnego odreagowania sytuacji frustracyjnych. Można wskazać różne sposoby redukcji napięć emocjonalnych, ale zawsze skierowane są one bądź na środowisko, bądź na samą jednostkę<sup>23</sup>: **(a)** działania bezpośrednio ukierunkowane na zmianę obiektywnej sytuacji trudnej (usunięcie czynników stresogennych, złagodzenie negatywnych skutków ich działania); **(b)** czynności intrapsychiczne ukierunkowane na kontrolę i modyfikację subiektywnego znaczenia danej sytuacji tak, by postrzegana była jako mniej zagrażająca (manipulowanie postrzeganiem rzeczywistości). Jednostki prawidłowo przystosowane i zaburzone zapewne w inny sposób radzą sobie z negatywnymi emocjami towarzyszącymi frustracji, wybierając bądź działanie na zewnętrzne czynniki ograniczające, bądź zmieniające stan intrapsychiczny, ale różniące się w formach (np. agresja skierowana na zewnątrz, autoagresja).

Podobnie też stosując kryterium kierunku działań zmierzających do poradzenia sobie z sytuacją problemową, które pozwala wyróżnić: **(a)** strategie zmierzające wprost do eliminowania lub zmniejszenia przewidywanego niebezpieczeństwa (atak, wycofanie); **(b)** strategie pozwalające na zmianę oceny sytuacji, samooszukiwanie się w zakresie stanu aktualnego zagrożenia<sup>24</sup>, można zakładać, że formy destrukcyjnego ataku i wycofania (zaburzenia eksternalizacyjne i internalizacyjne) bądź wzmożone fałszowywanie oceny sytuacji (mechanizmy obronne) będą częściej stosowane przez osoby mające przekonanie o ograniczonych zasobach własnych warunkujących konstruktywne radzenie sobie (osoby o zaburzonych zachowaniach).

Ważną konstatacją z perspektywy analizy zaburzeń przystosowania jest fakt, iż jeśli pewne problemy osobiste trwają przez dłuższy czas, wów-

---

<sup>23</sup> L. Pearlin, C. Schooler, *The structure of coping*, „Journal of Health and Social Behavior” 1978, nr 19, s. 2–21.

<sup>24</sup> R.S. Lazarus, *Paradygmat stresu...*, s. 2–40.

czas reakcje na nie (sposoby rozwiązywania) przyjmują charakter nawykowy, stając się elementami typizującymi daną osobę. Oznacza to, że cechują już nie tylko sposób reagowania jednostki w sytuacjach trudnych, ale przyjmują postać zgeneralizowaną określającą jej osobowość. Agresywność, tendencja do wycofywania się lub obrony własnych praw, fantazjowanie, podejrzliwość traktowane są jako trwałe cechy osobowości wyznaczone przez nawykowy sposób radzenia sobie z frustracją. Stają się zatem specyficznymi cechami osoby, która w zależności od form reagowania zachowuje się konstruktywnie (przystosowanie) lub destrukcyjnie (nieprzystosowanie). Specyfika owych nawykowych cech reagowania decyduje także o formie zaburzeń nieprzystosowawczych (internalizacyjnych, eksternalizacyjnych, niekonsekwentnych – mieszanych).

Strategie radzenia sobie można analizować też jako sposób reakcji na stres wywołany doświadczanymi problemami. W odniesieniu do młodego pokolenia problemy te mogą się wiązać z kryzysem wartości, dalszymi planami życiowymi czy edukacyjnymi, wyborem zawodu, sposobem funkcjonowania w relacjach interpersonalnych, stylem spędzania wolnego czasu (dostępne rozrywki). Problemy te niewątpliwie silniej dotyczą młodzież, której społeczno-kulturowe i środowiskowe „ograniczenia” utrudniają konstruktywne ich rozwiązywanie. Sprowadzają się one do: **(a) strategii aktywnej**, wyznaczanej przez poszukiwanie informacji i porady w celu lepszej orientacji dla podjęcia decyzji; **(b) strategii wewnątrzno-refleksyjnej**, polegającej na analizie własnych możliwości, własnych reakcji i sytuacji życiowej; **(c) strategii pasywnej**, polegającej na wycofaniu się, rozwoju mechanizmów obronnych, regresji i zamykaniu się w sobie<sup>25</sup>. Dwie pierwsze strategie wybierają zwykle osoby o adekwatnej samoocenie i prawidłowej wizji świata społecznego, trzecią osoby o zaniżonej samoocenie, co prowadzi do zjawisk negatywnych rozwojowo, depresji, tendencji suicydalnych czy zachowań nieprzystosowawczych.

Susan Folkman i Richard S. Lazarus<sup>26</sup>, stosując kryterium funkcjonalne, wyróżnili dwie zasadnicze, i w ich ramach kilka szczegółowych, strate-

---

<sup>25</sup> I. Seiffge-Krenke, *Problèmes de santé et stratégies de „coping” a l’adolescence*, [w:] H. Malewska-Peyre (red.), *Marginalités et troubles de la socialization*, P. Tap, PUF, Paris 1993, s. 139–140 za: H. Malewska-Peyre, *Jednostka w zmieniającym się świecie*, „Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo” 2005, nr 1, s. 14.

<sup>26</sup> R.S. Lazarus, S. Folkman, dz. cyt., s. 141; por. D. Borecka-Biernat, *Strategie...*, s. 49–50; D. Borecka-Biernat, *Kwestionariusz...*; I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie...*, s. 469–470, 480–482.

gie radzenia sobie: (a) **strategia zorientowana problemowo** (zadaniowa, instrumentalna), polegająca na bezpośrednim koncentrowaniu się na stresorze lub własnej na niego reakcji i oddziaływaniu na otoczenie lub samego siebie w celu opanowania czynników powodujących stres; może ona przyjąć formę *strategii konfrontacyjnej* (obrona własnego stanowiska i walka z przeciwnościami o to, co chce się osiągnąć, w formie bezpośredniej, emocjonalnej, często agresywnej, zgodnie z pierwszym impulsem) lub *strategii planowania i systematycznego rozwiązywania problemu* (poszukiwanie informacji i rozwiązań, opracowanie planu działania i systematyczna jego realizacja); (b) **strategia zorientowana na stan emocjonalny**, polegająca na redukcji przeżyć emocjonalnych powodujących cierpienie, przez wewnętrzną restrukturalizację wydarzenia zmieniającą jego znaczenie; może to przyjąć formę *dystansowania się* (odsunięcie od siebie problemu, usuwanie ze świadomości zagrażających treści, bagatelizowanie i pomniejszanie znaczenia przykrych wydarzeń), *unikania–ucieczki* (usuwanie z pola świadomości przez zajęcie się inną aktywnością, ucieczka w marzenia, stosowanie środków obniżających napięcie emocjonalne), *samokontroli* (oprowadzanie emocji negatywnych, powstrzymanie się od gwałtownych reakcji), *samoobwiniania* (samokrytyka, autoagresja), *poszukiwania wsparcia społecznego* (pomoc ze strony innych ludzi) oraz *pozytywnego przewartościowania* (dostrzeganie dobrych stron sytuacji zmniejszających poczucie straty lub porażki). Strategia zadaniowa (i różne jej formy), czyli forma konstruktywnego radzenia sobie jest niewątpliwie trudniej dostępna dla osób o zaburzonych zachowaniach, gdyż nie mają one przekonania o posiadaniu odpowiednich zasobów (indywidualnych i środowiskowych) do jej wykorzystywania, co wynika z braku dostępu do pozytywnych doświadczeń uczących (sukcesy). Możliwe dla tej grupy strategie ukierunkowane na zmianę stanu emocjonalnego w dłuższej perspektywie rozwojowej muszą być nieskuteczne, prowadząc do fiksacji na sposobach radzenia sobie, które nie zmieniają obiektywnej sytuacji, w jakiej osoby te się znajdują (skazanie na „porażkę”).

Norman S. Endler i James D.A. Parker<sup>27</sup> zaproponowali własny interakcyjny model radzenia sobie ze stresem, w którym różnicują pojęcia sty-

---

<sup>27</sup> N.S. Endler, J.D.A. Parker, *Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies*, „Psychological Assessment” 1994, nr 6, s. 50–60; N.S. Endler, J.D.A. Parker, *Coping with Health, Injuries and Problems (CHIP): Manual, Multi-Health Systems Inc.*, Toronto 2000; N.S. Endler, J.D.A. Parker, J.N. Butcher, *A factor analytic study*



lu i strategii radzenia sobie. Styl radzenia sobie to „charakterystyczny dla jednostki repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi”<sup>28</sup>, który może przyjąć formę: (a) **stylu skoncentrowanego na zadaniu** – podejmowanie wysiłków (zadań) w celu rozwiązania problemu, co dokonuje się przez jego przekształcenie poznawcze i próbę zmiany sytuacji ocenianej jako trudna (planowanie rozwiązań i podejmowanie zadań), a prowadzi do wzrostu poczucia kontroli nad sytuacją, ograniczając występowanie negatywnych emocji; (b) **stylu skoncentrowanego na emocjach** – koncentracja na własnej osobie i osobistych negatywnych doświadczeniach emocjonalnych (strach, gniew, poczucie winy); towarzyszą temu reakcje pozorne (ucieczka w fantazję, myślenie życzeniowe i realizacja zadań w wyobraźni), pełniące funkcję redukcji napięcia emocjonalnego, towarzyszącego sytuacji trudnej, ale powodujące realnie jego wzrost; może to skutkować tendencją do jego odreagowania w zachowaniach agresywnych czy prowokowania sytuacji konfliktowych; (c) **stylu skoncentrowanego na unikaniu** – niedopuszczanie do bezpośredniej konfrontacji z problemem, wystrzeganie się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji trudnej, realizujące się w dwóch formach – *angażowanie się w czynności zastępcze*, konkurencyjne, odwracające uwagę od problemu (np. oglądanie telewizji, sen, objadanie się) lub *poszukiwanie kontaktów towarzyskich*, stanowiące ucieczkę przez zwrócenie się do innych ludzi i poszukiwanie u nich wsparcia emocjonalnego (np. spotkania towarzyskie, imprezy). Analizując sytuację życiową młodzieży zaburzonej i niezaburzonej można postawić wniosek, iż dostępne dla tej drugiej grupy strategie radzenia sobie sprowadzają się głównie do utrwalonego przez doświadczenia życiowe stylu skoncentrowanego na redukcji negatywnych emocji frustracyjnych lub unikaniu trudnych dla niej sytuacji.

Rudolf H. Moos<sup>29</sup>, kierując się kryteriami funkcjonalnym (ukierunkowanie strategii, czyli cel: skierowanie na problem i emocje) i modalnym

---

*of coping styles and the MMPI 2 content scales*, „Journal of Clinical Psychology” 2003, nr 59, s. 1049–1054; por. J.D.A., Parker, N.S. Endler, *Coping and defense: an historical overview*, [w:] M. Zeidner, N.S. Endler (red.), *Handbook of coping: theory, research, application*, Wiley, New York 1996, s. 2–23; P. Szczepaniak, J. Strelau, K. Wrześniewski, *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*, „Przegląd Psychologiczny” 1996, 1(39), s. 192.

<sup>28</sup> I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie...*, s. 484.

<sup>29</sup> R.H. Moos, *Coping Responses Inventory: Manual*. Paolo Alto 1988, Stanford University and Veteran, Adm. Med. Centers; R.H. Moos, *Development and application of new measures*



(metoda radzenia sobie – aktywność poznawcza, aktywność behawioralna i unikanie), wyróżnił osiem strategii radzenia sobie ze stresem: (a) **strategie ukierunkowane na problem** – analiza logiczna (poznawcza próba zrozumienia i przygotowania się do sytuacji stresowej), pozytywne prze wartościowanie (próba pozytywnej interpretacji z akceptacją zaistniałej sytuacji), poszukiwanie wsparcia (behawioralne poszukiwanie informacji, porady, pomocy) oraz podjęcie działania rozwiązującego problem (behawioralne kroki zmierzające do poradzenia sobie z problemem); (b) **strategie ukierunkowane na unikanie problemu** – unikanie poznawcze (poznawcze unikanie realistycznego myślenia o problemie), rezygnacja (bierna akceptacja i brak prób przezwyciężenia problemu), poszukiwanie alternatywnych wzmocnień (zastępcze działanie, poszukiwanie nowych źródeł satysfakcji bez podjęcia prób rozwiązania problemu) oraz wyładowanie emocjonalne (redukcja napięcia przez wyrażenie negatywnych uczuć).

Działania te różnicuje mechanizm pokonywania problemów (adaptacji), przy czym pierwsze mają charakter realistyczny, będąc ukierunkowane na osiągnięcie celu pomimo napięcia emocjonalnego, zaś drugie są nie-realistyczne, pełniąc jedynie funkcję redukcji napięcia emocjonalnego bez dążenia do pokonania problemu<sup>30</sup>. Mają one ponadto charakter poznawczy vs. behawioralny bądź skierowany na konfrontację z problemem vs. jego unikanie<sup>31</sup>.

Młodość przejawiająca zaburzenia w zachowaniu (i emocjonalne) zapewne w swoich decyzjach wyznaczających wybór strategii radzenia sobie jest mniej realistyczna, co wynika również z jej mniejszej refleksyjności. Biorąc pod uwagę aspekt funkcjonalny, ukierunkowanie strategii przez nią wybieranych częściej ma zapewne na celu redukcję negatywnych emocji (niż rozwiązanie problemu), przyjmując formę reaktywnego radzenia sobie. Uwzględniając natomiast aspekt modalny określający metodę radzenia sobie – młodość ta będzie wybierać częściej dostępną dla niej aktywność behawioralną (np. atak, agresja) bądź jej unikanie (np. wycofanie), niż aktywność poznawczą, pozwalającą przepracować problem i zmienić sytuację

---

*of life stressors, social resources, and coping responses*, „European Journal of Psychological Assessment” 1995, nr 11, s. 1–13; por. I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie...*, s. 482.

<sup>30</sup> T. Maruszewski, *Mechanizm radzenia sobie ze stresem a samoocena i poziom lęku*, „Przegląd Psychologiczny” 1976, nr 3.

<sup>31</sup> I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie...*, s. 485–486.

trudną w możliwą do pokonania, zatem determinującą konstruktywne radzenie sobie i zdobywanie pozytywnych doświadczeń uczących w zakresie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

#### ■ Refleksja końcowa

W badaniach różnych grup kontrastowych – w tym osób niedostosowanych społecznie – wykazano większą destrukcyjność w zakresie radzenia sobie jednostek mających problem z kontrolowaniem własnych emocji i zachowań, co wpisuje się w charakterystykę osób z zaburzeniami adaptacyjnymi, mających problemy z brakiem kontroli lub nadmiernym kontrolowaniem zachowań i emocji<sup>32</sup>. Osoby nieprzystosowane społecznie zwykle nie potrafią radzić sobie z frustracją, mają też trudności w podejmowaniu efektywnych działań, cechuje je wysoki poziom koncentracji na sobie i własnych problemach emocjonalnych<sup>33</sup>. Nieprzystosowanie społeczne – jak wskazują wyniki badań – najsilniej pozytywnie koreluje ze skłonnością do emocjonalnego radzenia sobie ze stresem, co wynika z istoty nieprzystosowania związanej z koncentrowaniem się na własnych emocjach w sytuacjach trudnych, stresujących. Natomiast negatywnie koreluje ze stylem zadaniowego radzenia sobie (strategia konstruktywna), co jest oczywistą konsekwencją koncentracji na własnych emocjach oraz także negatywnie z unikaniem sytuacji stresowej, co jest sprzeczne z założeniami teoretycznymi, ale co Julian B. Rotter tłumaczy jako poszukiwanie wsparcia w otoczeniu społecznym, które stanowi podstawę radzenia sobie. Oczywiście pozytywny rezultat owej strategii zależy wówczas od możliwości otrzymania takiego wsparcia, co w wypadku osób niedostosowanych społecznie jest zwykle ograniczone. Można zatem wskazać, że jednoznacznie dysfunkcyjny rozwojowo jest styl radzenia sobie oparty na emocjach (tendencja do reaktywnego, emocjonalnego zachowania), zaś styl oparty na unikaniu, przy uzyskaniu wsparcia społecznego, może pełnić pewne funkcje przy-

---

<sup>32</sup> Por. B. Urban, *Zaburzenia w zachowaniu i przestępczość młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000; J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2009.

<sup>33</sup> J.B. Rotter, M.I. Lah, J.E. Rafferty, *Rotter Incomplete Sentences Blank. Manual*, The Psychological Incorporation, Harcourt Brace Janovich, Inc., San Antonio–San Diego–Orlando–New York–Chicago–Toronto 1992.

stosowawcze<sup>34</sup>. Strategie radzenia sobie zależne są także od posiadanych kompetencji społecznych i inteligencji emocjonalnej, których deficyt stanowi wyznacznik niedostosowania społecznego. Wyniki wskazują, iż destrukttywne (oparte na emocjach i unikaniu) strategie są charakterystyczne dla niskich kompetencji społecznych i inteligencji emocjonalnej, co sugeruje ich stosowanie przez jednostki nieprzystosowane społecznie<sup>35</sup>.

Teoretyczne i empiryczne analizy wskazują zatem na wyraźne powiązanie strategii radzenia sobie ze zjawiskiem niedostosowania społecznego, warunkowane wieloma zmiennymi osobowościowymi, wpisującymi się w charakterystykę jednostki o zaburzonych zachowaniach. Dokonano zatem próby empirycznej egzemplifikacji formułowanych w literaturze przedmiotu hipotez o „naturze” niedostosowania społecznego wyznaczonej przez strategie radzenia sobie, co jednocześnie stanowi pośrednie potwierdzenie funkcjonalności zachowań nieprzystosowawczych<sup>36</sup>. Ma to niewątpliwie wartość aplikacyjną, wiążąc się bezpośrednio z tworzeniem warunków (wsparcia) i opracowaniem metod uczenia jednostki niedostosowanej społecznie konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a więc i konstruktywnych sposobów realizacji celów.

## ■ Bibliografia

- Bauman Z., *Ponowoczesność jako źródło cierpienia*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2000.
- Bokszański Z., *Tożsamości zbiorowe*, PWN, Warszawa 2006.
- Borecka-Biernat D., Kwestionariusz radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych, „Przegląd Psychologiczny” 2003, nr 1(46), s. 9–36.
- Borecka-Biernat D., *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych. Psychospołeczne uwarunkowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2006.
- Castells M., *The power of identity*, Blackwell Publisher, Oxford 1999.
- Endler N.S., Parker J.D.A., *The multidimensional assessment of coping: a critical evaluation*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1990, nr 58, s. 844–854.

---

<sup>34</sup> J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, dz. cyt., s. 37.

<sup>35</sup> Tamże, s. 50–51,

<sup>36</sup> Zob. E. Wysocka, B. Ostafińska-Molik, *Strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych młodzieży prawidłowo i wadliwie przystosowanej społecznie – analiza empiryczna*, w niniejszym tomie.

- Endler N.S., Parker J.D.A., *Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies*, „Psychological Assessment” 1994, nr 6, s. 50–60.
- Endler N.S., Parker J.D.A., *Coping with Health, Injuries and Problems (CHIP): Manual*, Multi-Health Systems Inc., Toronto 2000.
- Endler N.S., Parker J.D.A., Butcher J.N., *A factor analytic study of coping styles and the MMPI 2 content scales*, „Journal of Clinical Psychology” 2003, nr 59, s. 1049–1054.
- Heszen-Niejodek I., *Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje*, „Czasopismo Psychologiczne” 1997, nr 1(3), s. 7–22.
- Heszen-Niejodek I., *Stres psychologiczny*, [w:] Szewczuk W. (red.), *Encyklopedia psychologii*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1998.
- Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] Strelau J. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, t. 3, GWP, Gdańsk 2000.
- Kosińska-Dec K., Jelonkiewicz I., *Sposoby radzenia sobie przez rodziców z zaburzeniami emocjonalnymi i chorobą somatyczną dziecka*, „Psychologia Wychowawcza” 1995, nr 4, s. 337–349.
- Lazarus R.S., *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne” 1986, nr 3–4, s. 2–40.
- Lazarus R.S., *Psychological stress and the coping process*, McGraw-Hill Book Company, New York 1966.
- Lazarus R.S., Folkman, S., *Stress, appraisal and coping*, Springer Verlag, New York 1984.
- Lewin K., *Behavior and development as a function of the total situation*, [w:] Carmichael L. (red.), *Manual of child psychology*, John Wiley and Sons, New York 1946.
- Malewska-Peyre H., *Jednostka w zmieniającym się świecie*, „Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo” 2005, nr 1, s. 9–21.
- Maruszewski T., *Mechanizm radzenia sobie ze stresem a samoocena i poziom lęku*, „Przegląd Psychologiczny” 1976, nr 3, s. 345–357.
- Merton R.K., *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*, PWN, Warszawa 1982.
- Moos R.H., *Development and application of new measures of life stressors, social resources, and coping responses*, „European Journal of Psychological Assessment” 1995, nr 11, s. 1–13.
- Moos R.H., *Coping Responses Inventory: Manual*, Stanford University and Veterans, Adm. Med. Centers, Palo Alto 1988.
- Opora R., *Ewolucja niedostosowania społecznego jako rezultat zmian w zakresie odporności psychicznej i zniekształceń poznawczych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2009.

- Opora R., *Nieletni niedostosowani społecznie, lecz odporni psychicznie*, [w:] Junik W. (red.), *Resilience. Teoria – badania – praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2011, s. 29–43.
- Parker J.D.A., Endler N.S., *Coping and defense: an historical overview*, [w:] Zeidner M., Endler N.S. (red.), *Handbook of coping: theory, research, application*, Wiley, New York 1996.
- Pearlin L., Schooler C., The structure of coping, „*Journal of Health and Social Behavior*” 1978, nr 19, s. 2–21.
- Rotter J.B., Lah M.I., Rafferty J.E., *Rotter Incomplete Sentences Blank. Manual*, The Psychological Incorporation, Harcourt Brace Janovich, Inc., San Antonio–San Diego–Orlando–New York–Chicago–Toronto 1992.
- Seiffge-Krenke I., *Problèmes de santé et stratégies de „coping” a l’adolescence*, [w:] Malewska-Peyre H. (red.), *Marginalités et troubles de la socialization*, P. Tap, PUF, Paris 1993.
- Siemaszko A., *Granice tolerancji. O teoriach zachowań dewiacyjnych*, PWN, Warszawa 1993.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracowania Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2009.
- Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K., (1996), *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkeera*, „*Przegląd Psychologiczny*” 1996, nr 1(39), s. 187–210.
- Tomaszewski T., *Człowiek i otoczenie*, [w:] Tomaszewski T. (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1982.
- Tyszkowa M., *Funkcjonowanie dzieci w sytuacjach trudnych*, „*Oświata i Wychowanie*”, nr 6, s. 210–217.
- Urban B., *Zaburzenia w zachowaniu i przestępczość młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.
- Vercruysse N., Chandler L., *Coping strategies user by adolescents in dealing with family relocation overseas*, „*Journal of Adolescence*” 1992, nr 15, s. 67–82.